

Wir haben es
in der Hand.
Für eine gesunde
Zukunft.



KONZEPT.

Das ganzheitliche Konzept der Stadt Riesa für mehr Bewegung im Kindes- und Jugendalter.

1. AUSGANGSSITUATION

Strategie der Bundesregierung

Basierend auf den Ergebnissen der Kinder- und Jugendgesundheitsumfrage (KiGGS) des Robert-Koch-Institutes hat die Bundesregierung eine Strategie zur Förderung der Kindergesundheit erarbeitet und beschlossen, welche Initiativen zu folgenden zentralen Handlungsfeldern bündelt, die weit über das Gesundheitswesen hinausgehen:

- I. Ausbau von Prävention und Gesundheitsförderung
- II. Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit
- III. Minderung gesundheitlicher Risiken sowie
- IV. Situationsbeobachtung, Erforschung von Grundlagen, Ermittlung von Risiko- und Schutzfaktoren

Das hier beschriebene Projekt lässt sich vor allem in den ersten beiden Handlungsfeldern einordnen.

Stand der Forschung

Finnische Forscher am Forschungszentrum für Sport- und Gesundheitswissenschaften fanden heraus, dass die körperliche Fitness durchaus die Chancen auf gute Noten im späteren Leben beeinflussen könnte, motorisch geschickte Jugendliche hatten tendenziell bessere Noten, übergewichtige dagegen eher schlechtere. Die Ergebnisse unterstrichen damit Untersuchungen, denen zu Folge Bewegung gut für die kognitive Entwicklung eines Kindes und dessen spätere akademische Leistung ist. Eine britische Studie belegt, dass Mädchen, die sich in jungen Jahren regelmäßig mehr bewegen, dauerhaft ihr Verständnis für Naturwissenschaften steigern können. Die deutsche Forschung beschäftigt sich vor allem mit der Größe bestimmter Hirnareale bzw. der Vergrößerung der Hirnsubstanz durch Bewegung und damit in Zusammenhang stehender Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Auch Studien an Erwachsenen haben bereits gezeigt, dass Sport sich positiv auf die geistigen Fähigkeiten auswirkt. Demnach steigert Bewegung die Durchblutung des Gehirns, begünstigt die Bildung von neuen hirnorganischen Verknüpfungen (Synapsen) und festigt bestehendes Wissen.

Neben den bildungsspezifischen Aspekten spielen gesundheitsbezogene Aspekte eine wichtige Rolle. Durch sportliche Betätigung bereits ab dem frühkindlichen Alter bis ins hohe Erwachsenenalter können Risikofaktoren für bestimmte Erkrankungsbilder minimiert bzw. positiv beeinflusst werden. Sportliche Betätigung ist ein wesentlicher Ansatzpunkt in der Gesundheitsvorsorge.

Situation in Riesa

Die ehemalige Stahlstadt Riesa hat sich nach der Wende als „Sportstadt“ neu erfunden. Dabei wurde an Traditionen angeknüpft (bspw. mit der BSG Stahl Riesa im Fußball oder dem VfL für den Judoport), aber auch neue, populäre Sportarten gefördert. Sportstätten wurden renoviert oder gar neu errichtet. Obwohl die finanziellen Spielräume auch in Riesa enger geworden sind, wird an einer recht breiten Förderung des Sports, insbesondere des Kinder- und Jugendsports festgehalten. So können bspw. Kinder und Jugendliche die städtischen Turnhallen kostenfrei für Trainings- und Wettkampfwertzecke nutzen.

In Riesa sind viele Bürgerinnen und Bürger in Sportvereinen engagiert und wirken daran mit, dass die Sportstadt nicht nur ein Begriff ist, sondern täglich aktiv gelebt wird. In Zahlen ausgedrückt sind ca. 5.500 Sportlerinnen und Sportler in rund 40 Vereinen organisiert. Darunter finden sich etwa 1.700 Kinder und Jugendliche.

Im Zusammenhang mit dem Sportstadtgedanken ist das hier beschriebene Projekt entstanden. Ziel war es u.a., vom Kindergarten an bis zum Ende der Schulausbildung Kindern und Jugendlichen eine sportliche Betätigung zu ermöglichen.

2. ZIELE DES PROJEKTES

Gesundheit und Bildung sind zentrale Zukunftsthemen, die Prävention und Gesundheitsförderung eine der wichtigsten Aufgaben in der Bildung und Erziehung. Über ein deutliches Plus an Bewegung im Kindes- und Jugendalter und dies nicht nur im Freizeitbereich leistet das Projekt „Sport ist Klasse“ einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Die Ziele des Projektes lassen sich daher wie folgt beschreiben:

1. Kinder sollen bereits im Kindergartenalter durch ein verbindliches zusätzliches Bewegungsangebot Freude an sportlicher Betätigung erfahren und spielerisch dabei auch ihre Sozialkompetenzen entwickeln.
2. Im Grundschulalter trägt das Projekt wesentlich zur Entwicklung der wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schüler bei:
 - Bewegen und entspannen
 - Gesund essen und trinken
 - Sich selbst mögen und Freundschaften entwickeln
 - Kritisch denken und Nein sagen
 - Probleme und Konflikte lösen
 - Mit Erfolg, aber auch Niederlagen umgehen.
3. Diese Zielstellungen werden ab der 5. Klasse im Schulalter der Oberschule bzw. des Gymnasiums vertieft und erweitert mit der Entwicklung von:
 - Kommunikationsfähigkeit
 - Kritikfähigkeit
 - Selbstwirksamkeitserwartung
 - Selbstbehauptung
 - Teamfähigkeit
 und tragen dadurch entscheidend auch zur Herausbildung von physisch und psychisch gesunden jungen Erwachsenen bei.

Die beschriebenen Ziele sind über sportliche Betätigung als einzusetzende Methode gut umsetzbar. Der Sport bietet Raum zur persönlichen Verwirklichung und Entfaltung. Das Projekt setzt sich für eine verbesserte Verbindung von Sport und Schule, für Gesundheit und Prävention ein.

Laut Ernied-Studie können von Kindern und Jugendlichen insgesamt 33,9 Prozent gar nicht oder nur schlecht schwimmen. Deshalb erhalten alle Kinder im Projekt eine Schwimmausbildung, welche im Kindergarten beginnt (Schwimmen lernen) und in der Grundschule fortgesetzt wird (Schwimmen festigen).

3. PROJEKT „SPORT IST KLASSE“

Die Stadt Riesa hat gemeinsam mit den Sportvereinen der Stadt und in enger Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Sachsen in den vergangenen Jahren das Projekt „Sport ist Klasse“ aufgebaut. Riesa ist deutschlandweit die einzige Kommune dieser Größe, welche ein solches Mehrebenen umfassendes Projekt geschaffen hat. Das Projekt „Sport ist Klasse“ verbindet in einzigartiger Weise die Partner der Bildung (alle Schulformen – Grundschule, Oberschule, Gymnasium) sowie Kindergärten im vorschulischen Bereich mit den Partnern für Bewegung, den Sportvereinen. Der interdisziplinäre Ansatz bündelt dabei alle am Prozess Beteiligten und bezieht neben den Aspekten des Breitensports auch den Nachwuchsleistungssport mit ein. Die Grundidee besteht in „Mehr Bewegung für Kinder im (Schul-) Alltag“ im weiten Sinne und „Talente fördern und fordern“ im engeren Sinn. Das Projekt „Sport ist Klasse“ arbeitet dabei schulart-, vereins- und sportartübergreifend.

a) Grundprinzip

Schülerinnen und Schüler im Projekt „Sport ist Klasse“ absolvieren zu den regulären, im Lehrplan der jeweiligen Klassenstufe festgelegten Sportstunden wöchentlich zwei bis vier zusätzliche Sportstunden im so genannten Blockmodell und durchlaufen dabei in sechswöchigen Blöcken verschiedene Sportarten. Die Auswahl der Sportarten orientiert sich dabei an den im Lehrplan festgelegten Kernsportarten: Turnen, Schwimmen, Leichtathletik, Ballspielarten (Fußball, Handball) und Judo. Ergänzt wird das Angebot durch Triathlon als übergreifende Sportart. Die zusätzlichen Sportstunden realisieren Regionaltrainer und landesgeförderte Trainer in enger Zusammenarbeit mit den jeweiligen Schulen. Begleitet wird das zusätzliche Bewegungsangebot bereits im Vorschulalter durch die in Riesa bestehenden drei Sportkindergärten sowie die bei den Vereinen verankerten Talentestützpunkte. Im Schuljahr 2014/2015 nehmen mehr als 600 Kinder in der Stadt Riesa ein zusätzliches Bewegungsangebot in Anspruch, das Stufenmodell ist in Abbildung 1 dargestellt.



Abb. 1: Stufenmodell

Nachfolgend ist beispielhaft für die Grundschule das Blockmodell dargestellt:

Wochenplan Sportstunden der Sportklassen für Schuljahr 2014/15					
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30-09.00 Uhr	2. Klasse		1. Klasse		jeweils 1 Sportstunde je
					Klassenstufe
09.00-09.30 Uhr	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
09.30-11.00 Uhr	1. Klasse		2. Klasse		
11.30-13.00 Uhr	3. Klasse	4. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	

Ablaufplan Sportarten der Sportklassen für Schuljahr 2014/2015		
	Sportart	Sportstätte
09/2014 - 10/2014	Leichtathletik	Leichtathletikstadion
11/2014 - 01/2015	Turnen	Turnsportzentrum
01/2015 - 03/2015	Schwimmen	Schwimmhalle
04/2015 - 05/2015	Ballspiele	WM-Halle/ Fußballplatz
06/2015 - 07/2015	Leichtathletik	Leichtathletikstadion

Abb. 2: Blockmodell

In den jeweiligen Talentestützpunkten wird zum zusätzlichen Bewegungsangebot in den Sportstunden mit den beschriebenen Kernsportarten ein sportartspezifisches Trainingsangebot vorgehalten. Maßgebliche Akteure sind hier die Regional- und landesgeförderten Trainer sowie ehrenamtliche Übungsleiter. Sie arbeiten dabei vereinsübergreifend für die Stadt Riesa, für die Region (Landkreis Meißen) und für das Land Sachsen im Bereich der Talentfindung und Talentförderung. Abbildung 3 bzw. 4 zeigen die in Riesa existierenden Talente- und Landesstützpunkte.

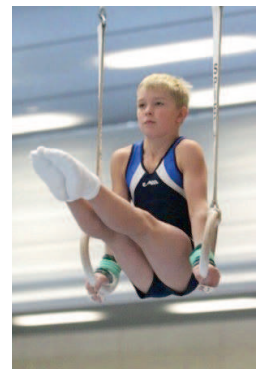


Abb. 3: Impressionen aus den Talentestützpunkten



Abb. 4: Übersicht der Talentstützpunkte

b) Sportstätten

In der Stadt Riesa existieren gut ausgestattete Sportstätten für alle im Projekt angebotenen Sportarten. Riesa hat eine große Schwimmhalle, welche neben einem großen wettkampftauglichen Becken mit 8 Bahnen à 50 m über ein zusätzliches Kurzbecken (25m) mit einer Sprunganlage verfügt. Ein voll funktionsfähiges Turnsportzentrum (Turnhalle mit fest verankerten Turngeräten, Sprunggrube und Tumblingbahn), Leichtathletikstadion, ein Kunstrasenplatz sowie mehrere Rasenplätze, eine Ballspielhalle und kleinere Sporthallen (z.B. für Volleyball, allgemeinen Schulsport, Tischtennis usw.) bieten hervorragende Bedingungen für den Schul- und Vereinssport und werden durch das Projekt intensiv genutzt.



Abb. 5: Schwimmhalle der Stadt Riesa mit 50m-Becken und 10-Meter-Sprunganlage



Abb. 6: Turnsportzentrum



Abb. 7: Leichtathletikstadion und Kunstrasenplatz

c) Vernetzung

Das Projekt „Sport ist Klasse“ ist sehr stark vernetzt und wirkt neben dem zusätzlichen Bewegungsangebot und den damit verbundenen gesundheitsfördernden Aspekten auch nachhaltig in viele andere Lebensbereiche:

- Regionaltrainer und landesgeförderte Trainer betreuen Kinder und Jugendliche für die Stadt Riesa und die umliegende Region und erfüllen somit soziale Aufgaben.
- Sport und gesunde Lebensweise sind für viele Familien Entscheidungskriterien für ihr Lebensumfeld, durch das Projekt gelingt damit eine Bindung von Kindern und deren Familien an die Region.
- Das Projekt steuert dem demographischen Wandel und der Fachkräfteabwanderung über Familienbindung entgegen.

In jeder Phase des Projektes werden die Eltern der Schülerinnen und Schüler intensiv in das Projekt einbezogen. Die Regionaltrainer informieren in den Elternabenden an den Schulen zu den Projektinhalten und arbeiten darüber hinaus auch schülerbezogen zu trainings- und wettkampfrelevanten Themen mit den Eltern zusammen. In der Oberschule und im Gymnasium wird zusätzlich mit jedem Schüler eine Zielvereinbarung abgeschlossen. An diesem Zielvereinbarungsprozess sind neben der Schule auch die Eltern und die Trainer beteiligt, um eine bestmögliche persönliche Entwicklung des Schülers zu erreichen.

Aber auch im Rahmen des Tages der offenen Tür an den beteiligten Schulen wird interessierten Eltern das Projekt vorgestellt. Dies zeigt, wie eng Schule, Eltern und Trainerstab/Verein im Projekt miteinander verknüpft werden. Im Vorschulbereich organisieren die Regionaltrainer Schnuppertrainings, Kinder werden gemeinsam mit ihren Eltern eingeladen, an einer Trainingseinheit teilzunehmen. Eltern können diesem Schnuppertraining die gesamte Zeit beiwohnen und so sehen, ob sich ihr Kind beim Sport treiben wohlfühlt, wie es auf die Arbeit des Trainers reagiert und sich in eine ggf. bereits bestehende Trainingsgruppe einfügt.

Im Rahmen des nachmittäglichen Trainings im Verein stehen die Regionaltrainer sowie ehrenamtlichen Übungsleiter den Eltern jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung. Seit mehreren Jahren wird diese Elternarbeit kontinuierlich umgesetzt.

Abbildung 8 zeigt die vereins-, sportart- und lebensbereichübergreifende Vernetzung.



Abb. 8: Vernetzung